

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 04. März 2020** ▪
Tagesmotto: „Orientalische Küche“ mit Alfons Schuhbeck



Stefanie Hiermüller

Köfte mit Möhren-Joghurt und weißem Bohnen-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Köfte:

- 130 g Hackfleisch vom Lamm
- 120 g Hackfleisch vom Rind
- 50 g Brötchen, vom Vortag
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Ei
- ½ Bund Petersilie
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Chiliflocken
- Sonnenblumenöl, zum Braten
- Butter, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, klein hacken und in einer Pfanne in Butter glasig dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Chiliflocken und Zucker würzen. Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Brot kurz in Wasser einweichen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Hackfleisch mit Zwiebel-Knoblauch-Mischung, Ei und Petersilie in einer Schüssel vermischen. Weißbrot ausdrücken und hinzufügen. Die Masse verkneten.

5 Zentimeter lange und 1 Zentimeter dicke Köfte formen. Öl in der Pfanne erhitzen und die Köfte 8 bis 10 Minuten durchbraten. Zum Schluss aufspießen.

Für den Bohnen-Salat:

- 200 g gekochte weiße Bohnen, aus der Dose
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 40 ml Gemüsefond
- ½ Bund Petersilie
- 2 EL weißer Balsamico
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Anapurna-Curry
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Paprikaschoten waschen, trockentupfen, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Auf der obersten Schiene 7 Minuten rösten. Die Paprika herausnehmen, mit Alufolie abdecken und 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend häuten und in Streifen schneiden.

Schalotte und Knoblauch abziehen und klein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken.

Bohnen mit Schalotten, Knoblauch, Petersilie, Paprika, Essig, Kreuzkümmel, Currypulver und Gemüsefond in einer Schüssel vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Möhren-Joghurt: Möhren schälen und ungefähr 15 Minuten in einem Topf mit Wasser bissfest kochen. Anschließend abkühlen lassen. Knoblauch abziehen und pressen. Mit Joghurt, Olivenöl und Möhren vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Möhren
200 g Süzme stichfester Sahnejoghurt,
(10 % Fett)
1 Knoblauchzehe
1 EL gehackte Walnüsse
Getrocknete Minze, zum Würzen
Getrockneter Dill, zum Würzen
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Walnüsse ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Marinierte Möhren mit Dill, Minze und Walnüssen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.